

ATHLÉTISME ■ Du nouveau au club de course à pied

La marche nordique au menu



NOUVEAUTÉ. La marche nordique fait son entrée au club brivadois en fanfare, avec la bonne humeur en prime.

Pour sa nouvelle saison, le Club athlétique brivadois arrive avec quelques nouveautés. Parmi elles, la marche nordique va faire ses premiers pas dans la cité Saint-Julien.

Le club de course à pied brivadois a repris ses activités, avec en prime quelques nouveautés... Efficace pour le bien-être du corps, la marche nordique fait son arrivée. Les séances seront encadrées par des éducateurs diplômés et formés à la technique par la Fédération française d'athlétisme. Elles seront ouvertes à tous.

Pour le moment, une seule séance par semaine est prévue ; le mardi de 18 à 20 heures au départ du stade municipal brivadois.

La licence coûte 80 euros et comprendra l'assurance fédérale. Les licenciés feront partie intégrante du Club athlétique brivadois. « Si besoin, nous mettrons en place une deuxième séance qui aura lieu en journée », confirme Marc Chiarisoli, qui attend de voir comment les choses évolueront.

Les séances sont articulées comme toutes séances de sport, avec un échauffement, une partie technique et des étirements, « une marque de sérieux ».

Des bâtons de marche nécessaires à la discipline peuvent être prêtés par le club dans la mesure où des tailles sont encore disponibles. « C'est une discipline pour tous ceux et celles qui veulent refaire du sport, ou redécouvrir

les joies de la marche un peu plus tonique que la simple randonnée », explique Jean-Louis Bérard, l'autre éducateur diplômé. Il souligne par ailleurs le fait que la discipline n'a rien de commun avec la randonnée simple.

Le club continue également ses autres activités. L'école d'athlétisme à ouvert ses portes avec beaucoup d'enfants, et le groupe course à pied a repris ses entraînements. ■

➔ **Pratique.** Les horaires sont les suivants : mercredi de 14 à 16 heures, catégorie éveil athlétique et poussin ; mardi, 16 à 18 heures et samedi 10 heures à 12 h 30, catégorie benjamin minime et cadet ; mardi, 18 h 15 à 20 heures, marche nordique ; course pour les adultes le mercredi soir de 18 à 20 heures et vendredi soir de 18 à 20 heures. Tous les rendez-vous ont lieu à la piste athlétisme.

Article de Pa
revue "Féminin"
du 24 janvier 2016

PALME D'OR : LA MARCHÉ NORDIQUE

C'est la championne toutes catégories. Ses atouts ? Elle est :

- **Facile à pratiquer.** En forêt, à la campagne, en ville ou sur une plage, on peut s'y adonner partout.
- **Accessible.** De 7 à 77 ans ou plus, il n'y a pas d'âge pour s'y mettre.
- **Non traumatisante.** Elle comporte très peu de risques de blessures ou de contre-indications.
- **Abordable.** Une paire de bâtons, une tenue près du corps de type course à pied et de bonnes chaussures suffisent.
- **Conviviale.** Pratiquée à deux ou à plusieurs, c'est encore plus sympa.
- **Complète.** Elle sollicite 80 % des chaînes musculaires et entraîne une dépense énergétique d'environ 400 calories à l'heure.

Rens. sur athle.fr (rubrique Santé Loisir, puis Marche nordique).